



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

¿Qué Desea Almorzar Hoy Día Tu Cerebro?

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina de Norte en su afán de contribuir con el desarrollo de la calidad de vida de la Comunidad Hispana informa en esta ocasión sobre la importancia de nutrir adecuadamente el cerebro.

Requerimientos Del Cerebro

Cada vez más personas se preocupan por el impacto que la comida les puede generar en el corazón, el hígado o el peso pero, ¿qué tan seguido nos preocupamos del impacto que la comida puede hacer en nuestro cerebro?

El cerebro, como cualquier otro órgano de nuestro cuerpo necesita ser nutrido y, tiene sus preferencias alimenticias. Es razonable pensar entonces que nuestra dieta alimenticia determina en parte cómo pensamos y qué tipo de aprendizajes obtenemos.

El funcionamiento del cerebro de hecho depende en mucho de nuestra dieta diaria, por ello, es importante usar la cabeza antes de elegir lo que vamos a comer.

Saltarnos el desayuno o cualquier otra comida así como no alimentarnos suficientemente bien nos puede acarrear problemas de memoria, entre otros problemas cerebrales. De acuerdo con algunos investigadores, las personas que comen una dieta balanceada tienen mejor memoria que aquellos que comen mal.

Actualmente sabemos que el cerebro necesita recibir ciertos nutrientes no ocasionalmente sino constantemente y, necesita distribuir estos nutrientes de manera uniforme. En los últimos 40 años hemos aprendido más sobre el cerebro que en los últimos 400 años, y esta es una ventaja que no debemos dejar pasar: una dieta generosa en nutrientes, el consumo de abundante agua y una adecuada respiración son los tres elementos fundamentales para obtener un buen funcionamiento cerebral y una correcta coordinación mental.

Alimentemos Correctamente a Nuestro Cerebro

Oxígeno

La respiración profunda, abdominal permite que el cerebro reciba el oxígeno que necesita para su buen funcionamiento.

Agua

El cerebro está compuesto en un 80% de agua; para mantenerlo hidratado se requiere consumir entre 1.5 y 2 litros de agua cada día. Cuando el cerebro no recibe agua suficiente libera ciertas hormonas que generan stress y que, a la larga lo afectan.

Algunos doctores sugieren que tomar bebidas que contienen colores y sabores artificiales deberían evitarse, algunos investigadores tampoco recomiendan las bebidas que contienen cafeína, mientras que el té verde es altamente recomendado, ya que contiene químicos que mejoran la relajación del cerebro y su capacidad de mantenerse alerta.

Glucosa

El cerebro consume el 20% del total de nuestro consumo de glucosa. Se necesita una cierta dosis de glucosa por las mañanas para empezar el día en óptimas condiciones y que no nos sintamos lentos o perezosos.

Los carbohidratos de digestión lenta resulta la mejor opción, ya que nos permiten almacenar glucosa en el organismo durante un tiempo mayor; entre otros tenemos: cereales de granos enteros, avena, etc.

Antioxidantes

Los radicales libres en cantidades pequeñas ayudan a eliminar toxinas del organismo, pero en cantidades mayores resultan tóxicos para los tejidos del cerebro. La mejor forma de impedir este problema es consumir alimentos ricos en antioxidantes, como: arándanos (blueberries), fresas, tomate, naranjas, aguacates (paltas), vegetales de hojas verdes, brócoli, etc.

Omega – 3

Los ácidos grasos Omega 3 juegan un papel fundamental en el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso central. Los compuestos del Omega 3 llamados: DHA (ácido docosahexaenoico) y EPA (ácido eicosapentaenoico) son dos de los principales nutrientes del cerebro, sobre todo el DHA pues influye en la química del cerebro. El DHA además ayuda a regular la serotonina, un neurotransmisor

responsable por nuestra sensación de bienestar. Las personas depresivas o crónicamente tristes por lo general tienen niveles bajos de serotonina.

La falta de Omega 3 en la dieta puede llevar a la depresión, pérdida de memoria, bajo desarrollo intelectual y problemas de aprendizaje.

El Omega 3 promueve estados de ánimos saludables, equilibrados y son indispensables para el buen desarrollo del feto durante los embarazos.

Proteínas

El cerebro necesita comunicarse con otras partes del cuerpo y para lograrlo utiliza neurotransmisores, unas sustancias químicas que llevan mensajes de un punto del cerebro al otro. Estos neurotransmisores se forman principalmente de aminoácidos y, los aminoácidos a su vez se crean a partir de las proteínas que ingerimos en nuestra dieta.

Vitaminas

El complejo B es particularmente importante para el buen funcionamiento del cerebro y la producción de energía. Las vitaminas A, C, D y E son también poderosos antioxidantes que juegan un papel esencial el funcionamiento óptimo del cerebro.

Choline

Choline es un compuesto esencial en la dieta humana. Sin choline ninguna célula del cuerpo humano podría funcionar adecuadamente. Este micro nutriente no solamente ayuda a mantener íntegra la estructura que rodea las membranas, sino que además interviene en las señales que emiten los nervios, en el transporte del colesterol y en la energía que crea el metabolismo de los alimentos.

Choline está presente en una serie de alimentos: huevos, pescado, legumbres, granos, nueces, vísceras, carnes magras, vegetales y leche materna.

Minerales

Los minerales juegan un papel crítico en el funcionamiento del cerebro. El magnesio y el manganeso son necesarios para la producción de energía del cerebro. El sodio, el potasio y el calcio son necesarios para el proceso del pensamiento y para la transmisión de mensajes cerebrales.

Cómo Mantener Contento a Su Cerebro

- Mantenga su cuerpo saludable. Proteja su cuerpo de heridas, hábitos y enfermedades que afecten los vasos sanguíneos, tales como: fumar, presión alta, diabetes, enfermedades al corazón, apoplejía, caídas, manejar sin casco o sin cinturón de seguridad.
- Evite sustancias tóxicas que afecten su cerebro, tales como: contaminación ambiental, plomo, cigarrillo, alcohol, drogas alucinógenas.
- Aprenda a manejar el stress. El exceso de stress afecta al cuerpo y al cerebro.
- Ejercite su cerebro.
- Incluya en su dieta diaria todos los tipos de alimentos que hemos mencionado.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte? 919-733-7366